


Gregor Peters

# Integrative Musikwahrnehmung

nach Gregor Peters-Rey®



Durch Vorstellungs- und  
Wahrnehmungsübungen

zu Ihrem ganz individuellen,  
neuen Zugang zur Musik.



[www.integrative-musikwahrnehmung.net](http://www.integrative-musikwahrnehmung.net)

# Integrative Musikwahrnehmung nach Gregor Peters-Rey®



Gregor Peters

Integrative  
Musikwahrnehmung  
nach Gregor Peters-Rey<sup>®</sup>

Durch Vorstellungs-  
und Wahrnehmungsübungen  
zu Ihrem ganz individuellen, neuen  
Zugang zur Musik.

Bibliographische Information Der Deutschen Bibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <<http://www.ddb.de>> abrufbar.

© 2007 Gregor Peters, Bernstadt

Herstellung und Verlag:  
Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-8370-0611-7

Titelbild: © 2007 Anne Peters, Bernstadt  
[peters@easynote.de](mailto:peters@easynote.de)

Integrative Musikwahrnehmung nach Gregor Peters-Rey®  
ist ein eingetragenes Markenzeichen und steht im alleinigen  
Eigentum der Inhaber.

[www.integrative-musikwahrnehmung.net](http://www.integrative-musikwahrnehmung.net)  
[peters@integrative-musikwahrnehmung.net](mailto:peters@integrative-musikwahrnehmung.net)



# Inhalt

<b>Die Idee des Buches</b>	9
<b>Einführung</b>	10
<b>Der Baum und die Musik</b>	14
<b>Zeit und Essenz</b>	20
<b>Wahr-Nehmung</b>	24
<b>"Die 7-Punkte Wahrnehmungs-Checkliste"</b>	26
<b>"von 7 zu 9"</b>	36
<b>Der zehnte Punkt</b>	37
<b>Erfahrung, Vorstellung und Phantasie</b>	39
<b>Situationsintegriertes Hören</b>	51
<b>Bewegungsveränderung je nach Gedanken und Gefühlszustand</b>	61
<b>Rhythmus und Kontrast</b>	71

<b>Ihr Ziel &amp; Wollen, Versuchen und Finden</b>	<b>75</b>
<b>Individualismus &amp; was ist richtig und was ist falsch?</b>	<b>81</b>
<b>Schwingung</b>	<b>87</b>
<b>Wir und der Raum</b>	<b>92</b>
<b>Musik mit Text</b>	<b>96</b>
<b>In der Musik Geschriebenes &amp; wie es uns dienlich sein kann.</b>	<b>100</b>
<b>Wir spielen nicht immer allein</b>	<b>103</b>
<b>Wo sind wir beim Musikspiel?</b>	<b>107</b>
<b>Die Integrative Musikwahrnehmung nach Gregor Peters-Rey® in der Praxis und der elfte Punkt.</b>	<b>110</b>



## Die Idee des Buches

Durch Übungen der Vorstellung und Wahrnehmung wird Ihnen die Möglichkeit gegeben, einen neuen, ganz individuellen Zugang zur Musik zu finden.

Ziel ist es, das Buch zu leben, da alles Geschriebene nur Vorschläge sein können, um etwas Neues zu erleben und Erfahrungen zu sammeln.

Dies können Sie erreichen, wenn Sie alle Übungen machen und sich die Zeit nehmen, die neu gewonnenen Eindrücke in Erfahrungen zu transformieren und zu integrieren.

Bei allen Beispielen und Übungen wird davon ausgegangen, dass Sie das Musikstück bereits erarbeitet haben.

# Einführung

Gehen Sie den Weg zur Einheit mit der Musik, der darin liegt, Ihr Inneres mit dem hinter den Noten Verborgenen, der eigentlichen Musikaussage, in eine Gleichschwingung zu bringen.

Ein Instrument zu spielen, bedarf komplexer, integrierter und unbewusst ablaufender Bewegungen.

Musik bewegt uns in unserem Inneren. Sie löst Gefühle aus, die mit unserem Erlebten, unserer Persönlichkeit und den Einflüssen des Jetzt verknüpft sind.

Spielen wir Musik, so setzen wir eine Vorstellung direkt in Bewegungen und somit auch in Musik um.

Da die Aussage der Musik im Auslösen von Gefühlsmustern liegt, muss beim Spieler auch das entsprechende Gefühlsmuster vorliegen.

Ein Beispiel:

Stellen Sie sich ein 3D-Bild vor. Sie können wohl ein Bild sehen, die eigentliche Aussage des Bildes werden Sie aber nur sehen, wenn Sie wissen, dass eine weitere Aussage im Bild verborgen ist und Sie es verstehen, Ihren Blick auf dieses verborgene Bild einzustellen.

Entsprechend verhält es sich mit den Noten, nur dass das Verborgene kein Bild ist, sondern ein Gefühlsmuster, welches in uns aktiviert wird, wenn wir dies zulassen und uns darauf einstellen.

Durch die Ausführung der Musik haben wir eine zusätzliche Komponente im Bezug zum 3D-Bild, die darin besteht, dass das bewusste Hören sofort die Gedanken verändert, was wiederum die Bewegung und somit auch die Musik beeinflusst.

Es entsteht ein Kreislauf aus

Vorstellung/Gedanken,  
Bewegung und  
aktives/bewusstes Hören.

Dies wird im Kapitel „Zeit und Essenz“  
näher beschrieben.

Würde man dies auf ein 3-D-Bild übertragen, so würde sich durch die Auseinandersetzung mit dem Bild auch das Bild selbst verändern.

Dies bedeutet für uns:

Stimmt unser innerer Zustand und das, was die Musik ausdrückt, nicht ganz überein, so fehlt der Musik ihre eigentliche Aussage.

Sie und auch der Zuhörer, haben dann keinerlei Möglichkeit, mit der Musik in ihrer ganzen Reinheit „eins“ zu werden.

Eins sind wir in dem Augenblick, in dem es keinen Unterschied mehr gibt, zwischen dem, was wir denken, tun und hören.

Dabei interessieren wir uns bewusst nicht für diejenigen Zuhörer, die sich in ihren eigenen Problemen und Verspannungen durch ein Musikspiel angesprochen fühlen, das eben genau diese Konstellation wiedergibt. Würden wir uns dieser Sache widmen, würde uns dies lediglich von unserem angestrebten Ziel entfernen.

Zusammen begeben wir uns auf die Suche und den Weg, damit Sie lernen, einen anderen Zugang zur Musik zu nutzen, um mehr über sich und die Musik zu erfahren und

den analytischen Komponenten wie Technik und Interpretation Ihre emotionale subjektive Aussage der Musik hinzuzufügen.

Es werden sich bewusst und unbewusst Änderungen in Ihrem Spiel ergeben, die Ihnen eine neue Wahrnehmung ermöglichen.

Bisher unverständliche oder schwierige Passagen können neu wahrgenommen, verstanden und integriert werden.

Das Buch gibt Ihnen einfache Tipps und Übungen um den Moment Ihrer Einheit mit der Musik erleben zu können.

Es wird eine Reise zum Individualismus, der Ihnen einen ganz neuen Zugang zur Musik ermöglicht.

Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie nun Musik-Profi oder Laie sind. Es kommt vielmehr darauf an, sich den neuen Eindrücken zu stellen und sich Zeit zu nehmen, um alles in sich arbeiten und integrieren zu lassen.

Benutzen Sie die Integrative Musikwahrnehmung nach Gregor Peters-Rey® als Werkzeug, welches Ihnen neue Wege zur Aussage der Musik im Einklang mit Ihrer Person eröffnet.

# Der Baum und die Musik

Sie sehen einen Baum.

Je nachdem wie weit Ihr Wissen im Bereich der Botanik reicht, erkennen Sie die Baumart.

Jeder von uns wird einen Nadelbaum von einem Laubbaum unterscheiden können, so wie klassische Musik von Modernen oder Rockmusik.

Die Unterscheidungen helfen uns beim Einordnen des Gesehenen und bei der Musik, des Gehörten.

Gehen Sie näher an den Baum, so können Sie nach und nach jedes einzelne Ästchen, jedes Blatt und dessen Aufbau erkennen.

Es bereichert Ihr Wissen über den Baum und lässt ihn Ihnen in verschiedenen Blickwinkeln erkennen.

Das Bild, das Sie über den Baum haben und bekommen, wird klarer.

Ebenso verhält es sich mit der Musik.

Beschäftigen wir uns mit einem Musikstück näher, so erkennen wir Formen, Instrumente, Themen und so weiter.

Leider erkennen wir aus diesem Blickwinkel nicht mehr das Gesamte. Wir müssen wieder den Schritt zurückgehen und brauchen zudem noch eine innere Vorstellung von dem, was wir nicht sehen.

Auf den Baum übertragen ist dies zum Beispiel die Vorstellung, dass die Form des Baums hinten auch so ist wie vorne und es nicht nur die Äste und Blätter gibt, die wir gerade sehen.

Dann gibt es noch den Teil unter der Erde; die Wurzeln.

Sie können wir nur in unserer Vorstellung sehen. Kommen sie zum Vorschein, so haben wir den Baum ausgegraben und die Wurzeln können ihre Funktion nicht mehr erfüllen.

Obwohl die Wurzeln in der Erde sind und wir sie nicht sehen können, sind es gerade sie, die dem Baum Nährstoffe, Wasser und Halt geben.

So ist es auch in der Musik, jener Bereich, den wir nicht sehen und analysieren können, der die Musik Musik sein lässt. Es sind die Teile, die hinter den Noten verborgen sind.

Das Magische, Seelische der Musik.

Es ist verborgen, kann also nur innen gefunden werden.

Innen kann aber nur bedeuten „in uns“.

Machen Sie eine außermusikalische Vorstellungübung:

Schauen Sie sich einen Gegenstand in Ihrer Nähe an und überlegen Sie sich, wie dieser Gegenstand auf der Ihnen gegenüberliegenden Seite aussieht.

Nach der Übung können Sie einmal nachschauen, ob Ihre Vorstellung der Realität entspricht, einfach aus Spaß.

Uns geht es lediglich um die aktive Vorstellung von etwas, was man im Moment der Vorstellung nicht sieht.

Da wir die Geschehnisse, die durch die Musik in uns ablaufen, nur über Vergleiche be-



schreiben können, benötigen wir, so wie die Notenschrift, Wegweiser.

Unsere Wegweiser sind unsere Assoziationen und Vorstellungen, die so real wie Träume sein sollten, ohne uns aber vom Jetzt zu trennen.

Das Schöne daran ist, dass jeder seine eigenen Assoziationen und Vorstellungen hat und alle trotz ihrer Verschiedenheit stimmig sind.

Eine Gesamtheit der Musik auf allen Ebenen können wir niemals erreichen und/oder wahrnehmen - alles durchläuft den Filter der jeweiligen Person, die die Musik spielt und/oder hört.

Mit dem Werkzeug der integrativen Musikwahrnehmung nach Gregor Peters-Rey<sup>®</sup> versuchen wir, die seelischen Zustände des Komponisten, Musikers und Zuhörers in eine Übereinstimmung zu bringen.

Wird dies erreicht, haben wir einen der seltenen Fälle, in denen wir uns tief in uns durch die Musik angesprochen fühlen und uns in der Musik wieder finden.

Diesen Zustand, den ich als das Ziel jeder Musik empfinde, können wir uns nähern, indem wir nach den für uns passenden Assoziationen und Vorstellungen suchen, in denen wir unsere persönliche Übereinstimmungen zwischen unserer Person und der Musik finden.

Jeder an der Musik beteiligten Gruppen fallen dabei eigene Aufgaben zu.

### Der Komponist

Sein Inneres suchen und ihm folgen. Auswählen, welche Form, Tonsprache, Instrumente und so weiter dies am Besten wiedergeben können.

### Der Musiker

Suche der Musik hinter den Noten. Sein Inneres suchen und zusammen mit der Musik danach streben, bis die eigene Seele gleichschwingt, mit jenem Teil der Seele des Komponisten, die im Musikstück verankert ist.

Beim Ausführen des Stücks sein Inneres öffnen, damit sich das Innere des Zuhörers damit verbinden kann.

### Der Zuhörer

Suche nach einem inneren Bild der Musik,  
die er hört.

Zulassen der Stimmungen und Reaktionen,  
die in ihm durch die Musik ausgelöst wer-  
den, auch wenn diese nicht immer schön  
sind.

Findet man keinen Zugang zur Musik, die  
man hört, sich nicht sofort abwenden.

Man kann aktiv werden, indem man sich  
durch das innere Leitenlassen der Klänge,  
durch die Akzeptanz der ausgelösten Gefüh-  
le und Gedanken, zu einer Suche nach Vor-  
stellungen und Assoziationen hinwendet,  
die einen zu Orten tragen, die der eigenen  
Musikwahrnehmung entsprechen.



# Zeit und Essenz

Die Integrative Musikwahrnehmung nach Gregor Peters-Rey® kann man als Dreieck darstellen.

Die Basis unserer Betrachtungsweise des Dreiecks ist die Zeit.



In uns haben wir Komponenten aus der Vergangenheit, wie alles Gelernte.

Die Zukunft betrifft alle unsere Erwartungen.

Die Musik spielt im Jetzt.

Beim Musikspiel müssen wir die Komponenten der Vergangenheit und der Zukunft im Jetzt vereinen. Dies wird uns nur in einzelnen Momenten gelingen, da wir in diesem Fall die Zeit auflösen, zudem wir normalerweise nicht imstande sind.

Unser großes Ziel ist es, die Komponenten beim Musikspiel so nah wie möglich aneinander zu bringen und zu behalten.

## Das Dreieck

### Bewegung / Musikspiel

Um durch ein Instrument oder die Stimme Musik in hörbare Schwingungen umzusetzen, bedarf es Bewegungen, die wir als Musikspiel bezeichnen können.

Aktives / bewusstes Hören -  
Vorstellung / Gedanken

Ein aktives Hören kann nur auf der Grundlage einer bewussten oder unbewussten Vorstellung stattfinden, da Musik zu großen Teilen etwas Erlerntes und mit der jeweiligen Kultur Verbundenes ist.

Dabei kann das aktive/bewusste Hören die Vorstellung und unsere Gedanken beeinflussen, entweder weil sich die Musik nicht so anhört, oder eben genau so anhört, wie wir uns das vorgestellt haben.

Aktives / bewusstes Hören -  
Vorstellung / Gedanken -  
Bewegung / Musikspiel

Jede Vorstellung und jeder Gedanke beeinflusst unsere Motorik.

Einem traurigen Menschen können Sie meist ansehen, dass er traurig ist, ohne dass er dies extra hervorheben müsste. Denken Sie nur an einen Pantomimen, dessen Arbeit ohne diesen Zusammenhang nicht möglich wäre.

Bei der Beeinflussung der Dreiecksseiten handelt es sich um kleinste motorische Veränderungen.

Da das Musikspiel extrem feinmotorisch ausgelegt ist, finden diese Veränderungen sofort Eingang in die Musik, die wir spielen.

Diese Veränderungen bringen uns wieder zu dem aktiven/bewussten Hören, welches wieder unsere Vorstellungen und Gedanken beeinflusst.

Somit ist der Kreis geschlossen.

Die Integrative Musikwahrnehmung nach Gregor Peters-Rey® arbeitet daran, durch eine Offenheit und aktive Steuerung die Vorstellung und Gedanken in eine größtmögliche Gleichschwingung mit Ihnen selbst zu bringen, damit es keinen Unterschied mehr gibt, zwischen dem, was Sie tun (Musikspiel) und dem, was Sie als Resultat über das Hören wieder bekommen.

Es ist dieser Moment, in dem alle Abschnitte zeitgleich und mit derselben Essenz vorhanden sind und sich das Dreieck aus zeitlicher Sicht auflöst.

In diesem Augenblick werden Sie Ihr Ziel erreicht haben. Ein Ziel, welches sich nicht beschreiben, sondern nur erfahren lässt.

# Wahr-Nehmung

Das Wort Wahrnehmung drückt aus, auf was wir bei jedem unserer Abschnitte wieder stoßen werden:

## Individualismus

Nur durch eine Aktivität, sei sie nun bewusst oder unbewusst ausgeführt, können wir etwas als „wahr-nehmen“.

Dies verdeutlicht uns, dass die Wahrnehmung für Jeden anders ist, und dass wir nur das „wahr-nehmen“ können, was in unserem persönlichen Wahrnehmungsbereich liegt.

Erweitern wir diesen Bereich, so wird nicht nur etwas hinzukommen, sondern sich das Bisherige auch verändern, neue Bezüge werden geschaffen, die den Blick auf das bisher „Wahr-genommene“ beeinflussen.



In einem Musikstück finden Sie jenen Ausdruck wieder, den der Komponist mit seiner Wahrnehmung aufnotiert hat.

Sie müssen Ihre „Wahrnehmung“ um den Bereich der „Wahrnehmung“ des Komponisten erweitern.

Dies können Sie nur aus Ihrer eigenen Sichtweise heraus tun.

Nachdem Sie Ihre „Wahrnehmung“ erweitert haben, wird es eine Gleichschwingung der „Wahrnehmungen“ geben, da beide in Ihnen vorhanden und aktiviert sind.

Es ist die Verschmelzung der „Wahrnehmungen“ auf der Basis Ihres Ichs und daher auch ganz individuell, ohne den Ausdruck des Komponisten zu vernachlässigen.

## "Die 7-Punkte Wahrnehmungs-Checkliste"

Durch das Lenken der Wahrnehmung auf nur einen Bereich kann dieser Bereich intensiver aufgenommen werden und stellt sich klarer dar.

Wir werden im Folgenden Übungen machen, um Ihre Wahrnehmung zu schärfen und zu konkretisieren. Um sich selbst weitere Übungen auszudenken und in allen Lebensbereichen die Wahrnehmung zu schärfen, wurde die "7-Punkte Wahrnehmungs-Checkliste" erstellt, die Ihnen dabei hilft.

Diese sieben Fragestellungen spielen eine zentrale Rolle und kommen immer wieder vor.

Am besten lernen Sie sie auswendig, so können Sie sie immer nach Lust und Laune einsetzen.

Dabei spielt es keine Rolle, in welcher Reihenfolge Sie die Punkte eins bis sechs anwenden.

1. Was sehe ich?
2. Was höre ich?
3. Was rieche ich?
4. Wo bin ich?
5. Tag oder Nacht?  
Wann am Tag / in der Nacht?
6. Bin ich allein?
7. Was fällt mir besonders auf?



1. Was sehe ich?

In der Regel basieren große Teile unserer  
Wahrnehmung auf dem Sehen.

Dies merken Sie unter anderem daran, dass  
Sie vielleicht Urlaubsfotos machen, aber be-  
stimmt die einzelnen Eindrücke nicht als  
Geräusch aufnehmen.

Wir brauchen immer ein äußeres und inne-  
res Sehen, welches uns als Grundlage einer  
Wahrnehmung oder Vorstellung dient.

## 2. Was höre ich?

Musik hören wir.

Sehr schnell wird der Höreindruck mit anderen Sinnen verschmolzen.

Beim Musikspiel wird er oft durch vielerlei Gedanken, wie zum Beispiel an die technische Ausführung, in sofern torpediert, als dass das Musikspiel wohl eine präzise Ausführung benötigt, die Aussage der Musik jedoch auf einer anderen Ebene liegt.

## 3. Was rieche ich?

Vielleicht denken Sie hier:

Was hat denn das mit Musikwahrnehmung zu tun?

Meistens läuft die Geruchswahrnehmung im Hintergrund ab, außer man wird auf einen positiven oder negativen Geruch aufmerksam.

Vielleicht ist es Ihnen aber auch schon einmal so ergangen, dass Sie durch einen Geruch an etwas ganz Konkretes erinnert wurden.

Passiert uns dies, so ist der Eindruck sehr stark, da die zeitliche Ebene aufgelöst wurde und der Geruch real im Jetzt vorhanden ist.

Auf solchen Erfahrungen können Sie ganz direkt aufbauen, auch in der Erinnerung daran.

Es wird auch eine Reihe von Situationen geben, in denen Sie "nichts" riechen. Dies ist auch ein Erfahrungswert und sollte nicht als etwas Fehlendes eingestuft werden.

#### 4. Wo bin ich?

Je nachdem wo wir uns aufhalten,  
verändert sich unser Empfinden.

Orte und auch deren Vorstellung üben einen großen Einfluss auf uns aus, ohne dass wir aktiv werden müssen.

Zur Verdeutlichung machen wir eine kleine Zwischenübung:

Stellen Sie sich die folgenden Orte nacheinander vor und fühlen Sie nach, wie Ihr jeweiliges Empfinden ist.

Gönnen Sie sich nach jedem Satz die entsprechende Zeit, bis Ihre Vorstellung ganz klar geworden ist.

Sollte es Ihnen schwer fallen, sich in die jeweiligen Situationen hineinzusetzen, so versuchen Sie es mit geschlossenen Augen.

- Vor Ihnen gibt es 100m Raum nach unten.
- Sie befinden sich schon eine Stunde in einem kleinen Aufzug.
- Sie sind bei Sonnenschein auf einer Waldlichtung.
- Sie sitzen allein im Restaurant und warten auf Jemanden.

Sie erkennen schnell, welchen Einfluss ein Ort auf unser Empfinden hat und dass viele Orte mit Zeitlichem verknüpft sind, wie zum Beispiel warten, Eile und so weiter.

## 5. Tag oder Nacht und wann am Tag oder in der Nacht?

Der Ort macht viel aus und kann,  
je nach Tageszeit, seinen Einfluss  
stark verändern.

So ist die Waldlichtung aus der vorangegan-  
genen Übung in der Nacht wohl ein ganz  
anderer Ort.

Persönlich haben wir unseren ganz eigenen  
Biorhythmus wie zum Beispiel Früh- oder  
Spätaufsteher.

Dies hat großen Einfluss auf unser Empfin-  
den, je nach Tageszeit.

Hinzu kommt der Einfluss des Lichts und  
unserer ganz eigenen Stimmung für die ver-  
schiedenen Tages und Nachtzeiten, die von  
unserer Persönlichkeit und unseren Erfah-  
rungen herrühren.

## 6. Bin ich allein?

Eine Frage, die für das Musikspiel von großer Bedeutung ist.

Dabei gibt es vier Grundkonstellationen:

- Sie musizieren für sich allein und sind dabei auch allein.
- Sie musizieren solistisch vor Publikum.
- Sie musizieren gemeinsam mit Anderen.
- Sie musizieren gemeinsam mit Anderen vor Publikum.

Es ist günstig, auch außerhalb des Musikspiels die Wahrnehmung auf diesen Punkt zu lenken, um direkt festzustellen, wie das eigene Empfinden durch das „allein sein“ oder „zusammen sein“ beeinflusst wird.



## 7. Was fällt mir besonders auf?

Manchmal werden Ihnen mehrere  
Dinge besonders auffallen,  
manchmal nur Eines.

Bei dieser Frage geht es darum festzustellen, welcher Sinn im Moment besonders angesprochen wird.

Über eine Konzentration auf dieses Auffällige kann man später eben genau diese Auffälligkeit benutzen, um sich wieder die Gesamtsituation vorzustellen.

Stellen Sie sich, wann immer Sie daran denken, diese Fragen. Schnell werden Sie Ihre Wahrnehmung konkretisieren können und neue Eindrücke bekommen.

Lassen Sie sich nicht daran stören, dass die einzelnen Wahrnehmungskomponenten oft nicht dieselbe Rückmeldung an Gefühlen geben.

So kann das, was Sie sehen, sehr schön sein, das Geräusch, das Sie wahrnehmen, aber nicht.

Die Gesamtheit Ihrer Wahrnehmung besteht aus dem Zusammenspiel vieler Komponenten, die sich zu einem Gesamteindruck verbinden.

Mit der 7-Punkte Liste analysieren wir genauer, was sich im Einzelnen verbindet.

Eröffnen Sie sich neue Sichtweisen, indem Sie sich einmal in eine Ecke des Raumes setzen, in der Sie normalerweise nie sitzen und beobachten Sie, was gleich und was anders ist.

Dieses Vorgehen können Sie beliebig ausdehnen und die anfangs im Buch gemachte Übung wiederholen, in der Sie Gegenstände, in Ihrer Vorstellung oder real, einmal von einer anderen Seite anschauen, dieses mal von den neuen Standorten aus.

Auch in der Natur ist es möglich, mit dieser Übung neue Sichtweisen zu erkunden, so können Sie sich zum Beispiel einmal unter einen Baum stellen und am Stamm entlang nach oben schauen um Ihren Blickwinkel auf den Baum zu verändern.



Gehen Sie mit Neugierde an die Sache,  
als würden Sie alles zum ersten Mal  
sehen und erleben.

Bevor Sie weiter lesen, nehmen Sie sich  
Zeit, das Bisherige zu integrieren.

Diese Zeit müssen Sie sich nach jedem  
Abschnitt nehmen, denn die  
Integration basiert auf Erfahrungen,  
und diese brauchen Zeit.



"von 7 zu 9"

Unsere Liste wird um zwei Punkte  
erweitert:

8. Wie fühlt sich mein Körper an?

9. Wie fühle ich mich geistig?

Beide Punkte lenken die  
Wahrnehmung nach innen.

Dabei gibt es viele verschiedene Zustände  
des Körpers, wie zum Beispiel müde oder fit  
sein, Schmerzen haben und so weiter.  
Zustände des Geistes können zum Beispiel  
fröhlich, traurig oder wütend sein.

Nachdem Sie nun öfters die Schritte der  
7-Punkte Liste durchgenommen haben, ist  
es nun wichtig, wahrzunehmen, auf wel-  
chem Ich-Zustand Sie dies tun.

Nehmen Sie sich die Zeit, weitere Male die  
7-Punkte Liste durchzumachen, jeweils mit  
der Erkundung des achten und neunten  
Punkts.

## Der zehnte Punkt

Einen Punkt fügen wir noch hinzu; einen Punkt, der uns vor allem im Bezug zur Musik ein wichtiger Pfeiler sein wird:

10. Welche Assoziation fällt mir ein?

Assoziationen sind unser Treibstoff  
für Verknüpfungen.

Manche Assoziationen können wir leicht ableiten, bei manch anderen ist es uns ein Rätsel, warum wir gerade an „das“ denken, was uns aber keinesfalls stören soll.

Lassen Sie sich freien Lauf!

Es gibt weder falsche  
noch richtige Assoziationen.

Jede Assoziation ist ein  
Verknüpfungsspiel unseres Gehirns.

Genießen Sie die Momente, in denen Sie durch eine Assoziation wieder an etwas erinnert werden, an das Sie schon lange nicht mehr gedacht haben.

Dabei haben Sie die Möglichkeit, sich einer Assoziation der Gesamtsituation, oder einer Assoziation zu jedem der neun Wahrnehmungspunkte zu öffnen.

Versuchen Sie immer mehr,  
diese Übungen in alltägliche  
Situationen einzubauen

und geben Sie sich die Zeit,  
bis Sie alles integriert haben.



# Erfahrung, Vorstellung und Phantasie

Alle drei Begriffe liegen  
eng beieinander.

## Vorstellung / Erfahrung

Wir können eine Erfahrung durch eine  
bewusste Vorstellung der Erfahrung  
intensivieren.

## Phantasie / Erfahrung

Durch die Phantasie lässt sich eine Erfahrung zum Teil entschlüsseln, da wir alle Parameter beliebig verändern können, und uns dies die Möglichkeit gibt, uns vorzustellen, wie die Erfahrung mit diesen neuen Parametern gewesen wäre.

Es wird uns klar, welcher Punkt der Erfahrung für uns maßgeblich ist.

Ändern Sie zum Beispiel das Aussehen oder die Kleidung einer in unserer Erfahrung vorkommenden Person, so kann es, je nach Erfahrung, überhaupt keinen oder einen sehr großen Einfluss auf Ihr Empfinden dieser Erfahrung haben.

Vorstellung = Erfahrung |

Erfahrung & Phantasie = Neue Erfahrung

Haben wir eine Vorstellung von etwas, so kreiert dies eine Erfahrung.

Unser Unterbewusstsein macht unsere bewusste Unterscheidung zwischen Realität und Vorstellung nicht mit.

Als Beispiel sollen uns das Fernsehschauen und unsere Träume dienen.

Durch die Phantasie wird die Vorstellung (die eine Erfahrung herbeiführt) um den kreativen Wert der gedanklichen Veränderung erweitert.

Dies tun wir mit dem Kriterium des Erfahrenen, da eine Vorstellung, die als Basis der Phantasie dient, nur im Kontext unseres Lebens, also der Vergangenheit (die aus unseren Erfahrungen besteht) stattfinden kann.

Erfahrung, Vorstellung und Phantasie sind  
fest miteinander verknüpft.



Umso bewusster wir diese Verknüpfung einsetzen können, um so mehr profitiert jeder dieser Bereiche und auch das Gesamtbild unserer Wahrnehmung.



Benutzen wir jeden der Begriffe einmal als Startpunkt unserer Übungen.

Bei allen Vorstellungsübungen kann es  
Ihnen wieder eine Hilfe sein, die  
Augen zu schließen.

## Erfahrung



1. Denken Sie an eine positive Erfahrung, die Sie gemacht haben. Sobald Sie sich innerlich auf eine Erfahrung festgelegt haben, wenden Sie unsere 10-Punkte Liste an.

Geben Sie sich Zeit, bis Sie die nächste Übung machen.

Es sollten sich die verschiedenen Erfahrungswerte an dieser Stelle möglichst nicht vermischen.



*markieren eine 10-Punkte Übung.*

2. Denken Sie an eine negative Erfahrung, die Sie gemacht haben und gehen Sie in derselben Weise vor wie bei der voran gegangenen Übung.

Bitte nehmen Sie sich auch hier wieder die entsprechende Zeit.

3. Denken Sie an irgendeine Erfahrung die Ihnen gerade spontan einfällt, egal ob Sie diese nun für wichtig oder unwichtig halten. Bleiben Sie sofort bei der ersten Situation, die Ihnen einfällt.

Gehen Sie wiederum wie bei den Übungen Eins und Zwei vor und nehmen Sie sich auch hier wieder die entsprechende Zeit.

Die Vorstellung führt eine Erfahrung herbei.

Gehen wir nun den Weg, über eine Vorstellung eine Erfahrung zu machen.

In wie weit sich die Vorstellung sofort auf das Jetzt auswirkt, sehen wir, indem wir uns den folgenden Satz vorstellen.

Achten Sie darauf, welche Auswirkung die Vorstellung sofort auf Ihr Körpergefühl hat.

Ich beiße von einer sehr sauren  
Zitrone ab und kaue lange auf dem abgebi-  
senen Stück.

Sie können nichts machen,  
Ihr Speichelfluss wird angeregt!

Jede Vorstellung hat eine direkte Auswir-  
kung, sei sie nun stark oder schwach.

Um uns mehr Klarheit über Verknüpfungen  
und Auswirkungen von Vorstellungen zu  
verschaffen, gehen wir über den Weg von  
Wörtern.

Wörter sind unser Ausdrucksmittel, um uns  
mitzuteilen.

Beschreiben wir etwas, so suchen wir nach  
unserer Einordnung die entsprechenden  
Wörter und Satzstellungen aus.

Ein kleines Beispiel das zeigt, wie sich  
schon einzelne Veränderungen auf die  
Vorstellung auswirken:

Da vorne lief eine schwarze Katze  
über die Straße.

Ich war auf der Straße, als mir eine  
schwarze Katze über den Weg lief.

Eine Katze dunkler Gestalt überquerte  
weiter vorne gerade die Straße,  
als ich dort entlang ging.

Sie merken die Unterschiede!

Bitte nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift.

Auf das Papier schreiben Sie irgendeinen Satz, der Ihnen gerade einfällt.

Mit diesem Satz machen wir nun die folgenden Übungen:

1. Drehen Sie den Satz so um, dass Sie ihn in zwei weiteren Versionen aufschreiben können.

Entsprechend dem Satz mit der schwarzen Katze auf der letzten Seite.

2. Nehmen Sie die einzelnen Wörter und suchen Sie nach den Wortfamilien und Kombinationen.

Beispiel: Es kommt das Wort Topf in Ihrem Satz vor.

Daraus können Sie zum Beispiel töpfern, Töpferei, Topfdeckel, Stahltopf und so weiter ableiten.


3. Versuchen Sie, zu jedem gefundenen Wort das Gegenteil zu finden.

Dies wird nicht immer gelingen, dafür manchmal aufzeigen, dass das, was wir als Gegenteil in unserem Wortschatz benutzen, vom eigentlichen Wort her nicht das Gegenteil bedeutet.



4. Nehmen Sie aus Ihrem entstandenen Wörterpool einzelne Wörter heraus und überlegen Sie sich Situationen, die Sie im Zusammenhang mit dem jeweiligen Wort erlebt haben.

Dies ist die Verknüpfung von der Vorstellung hin zur Erfahrung.

Benutzen Sie wiederum die 10-Punkte Liste () vom Anfang des Buches, um die Erfahrung genau zu betrachten.

Gönnen Sie sich eine Pause zur Integration.

Phantasie →  
Vorstellung →  
Erfahrung

Die Phantasie geht immer den Weg über die Vorstellung hin zur Erfahrung.

Es handelt sich um eine aktive Veränderung, die geistig vorgenommen wird.

Der große Vorteil der Phantasie ist, dass sie grenzenlos ist und auf nichts Rücksicht nehmen muss.

Nicht umsonst hat sich eine ganze Filmindustrie herausgebildet, die uns eben dieses im realen Leben Unmögliche als „Bildrealität“ anbietet.





Wir benutzen die 10-Punkte Liste wieder für die nächste Übung, wobei die Situationen vorgegeben werden, um aufzuzeigen, welche Richtungen die Phantasie in Raum und Zeit einnehmen kann.

Bei jedem der angegebenen Sätze gehen Sie bitte wieder die 10-Punkte Liste durch.

Selbstverständlich können Sie nach den angegebenen Übungen selbst Phantasiesituationen erfinden.

### 1. Phantasie im Bezug zur Zeit.

Sie fahren mit Ihrem Auto durch eine Stadt des 17. Jahrhunderts und erleben die Blicke und Reaktionen der Menschen.

### 2. Phantasie im Räumlichen.

Sie werden immer leichter und fangen an zu fliegen.

Sie fliegen immer weiter nach oben und sind selbst erstaunt, dass Sie weder Probleme mit dem Atmen haben, noch dass Ihnen kalt wird.



Sie sind jetzt so hoch geflogen, dass Sie einen Satelliten sehen und sich auf ihn setzen.

Von Ihrem Standort aus schauen Sie nun auf einen Teil der Erde hinunter und beobachten alles.

### 3. Phantasie im Bereich der Farben.

Es ist ein sonniger Tag mit strahlend blauem Himmel, Sie bemerken, dass Sie durch Ihre Gedanken die Himmelsfarbe verändern können.

Gelb, grün, rot, alle Farben,  
die Sie möchten!

Entscheiden Sie selbst, ob das, was Sie außer dem Himmel sehen, die Farbe zusammen mit dem Himmel wechselt oder farblich gleich bleibt.

### 4. Eigene Erfahrung

Nehmen Sie sich nun als letzte Aufgabe dieses Kapitels eine beliebige Erfahrung und machen Sie mit ihr die 10-Punkte Liste durch.

## 5. Phantasieveränderungen

Wiederholen Sie die Übung vier jeweils mit einer der angegebenen Veränderungen.

1. Andere Zeit (Zukunft oder Vergangenheit)
2. Andere Farben
3. Andere Geräusche
4. Anderer Duft
5. Anderer Ort
6. Andere Jahreszeit
7. Andere Tageszeit
8. Nehmen Sie Personen aus dem Geschehen oder fügen Sie welche hinzu.
9. Anderes Alter (zum Beispiel Kind oder sehr alte Person)
10. Anderes Körpergefühl (zum Beispiel Schmerzen, beste körperliche Verfassung, beschwipst und so weiter)
11. Lassen Sie sich noch selbst etwas einfallen, was Sie verändern können.

Es war eine lange Übung, weshalb Sie sich  
einmal wieder eine große Pause  
gönnen sollten!

# Situationsintegriertes Hören

Wir sind kulturell geprägt.

Dies merken wir unter anderem darin, wie wir welche Musik hören. Die verschiedenen Musikbotschaften lassen sich nicht bei allen Musikrichtungen ohne Training oder kulturellen Hintergrund heraushören.

Dies haben Sie bestimmt schon festgestellt, als Sie die Musik eines fremden Landes gehört haben.

Es stellt sich die Frage, in wie weit wir uns aber auf unser Erlerntes stützen, ohne noch zu überprüfen, inwieweit dies uns und/oder der Musik entspricht.

Das Erlernte gibt uns wohl das Gefühl der Sicherheit, weil wir etwas als „richtig“ einstufen können, nicht aber die Sicherheit, ob es auch das Passende ist.



Um festzustellen, was uns entspricht, können wir die Musik (oder am Anfang auch das Geräusch) innerhalb einer Situation beobachten und verändern.

Wir beginnen mit dem Naturgeräusch „Meeresrauschen“ und wiederholen die Übung danach mit den Geräuschen „Feuer“, „Wind“ und einem selbst ausgesuchten Geräusch.

## 1. Meeresrauschen

A: Stellen Sie sich das Geräusch vor.

Schauen Sie in Ihrer Vorstellung, woher das Rauschen kommt und was es sonst noch alles in Ihrer Vorstellung gibt.

Nehmen Sie hierzu einmal wieder unsere 10-Punkte Liste, allerdings nur die ersten neun Punkte, ohne den Punkt der Assoziation.

Hören Sie genau hin, wie das Meer rauscht.

B: Suchen Sie nun nach einer zweiten Situation, in der Meeresrauschen vorkommt. Die Situation sollte dem Charakter der ersten Situation möglichst widersprechen.

Das Meeresrauschen wird sich dementsprechend anders anhören.

Gehen Sie diese zweite Situation wieder nach den ersten neun Punkten unserer 10-Punkte Liste durch.

Hören Sie wiederum genau auf das Meeresrauschen.

C: Nun setzen Sie Ihre Phantasie ein und verändern einen Parameter:

Tauschen Sie das Rauschen aus!

Begeben Sie sich wieder in die erste Situation, aber mit dem Meeresrauschen der zweiten Situation.

Beobachten Sie, wie sich Ihre Grundstimmung verändert und wie Sie am liebsten auch andere Parameter in Ihrer vorgestellten Situation verändern möchten, um das Geräusch passender zu machen.

D: Tauschen Sie die Situation und das Meeresrauschen gegeneinander aus.

Nehmen Sie nun die zweite Situation mit dem Meeresrauschen der ersten Situation und beobachten Sie alles in gleicher Weise wie eben.

An dieser Übung können Sie erkennen, wie alle Parameter zusammenpassen müssen, egal um welches Bild mit welcher Stimmung es sich handelt. Wir machen dabei keinen Unterschied, ob es sich um Geräusche, oder um Musik handelt.

## 2. Wind

Um mit dieser Methode mehr Erfahrungen zu sammeln, bitte ich Sie, dieselbe Übung (A-D) auch mit dem Geräusch des Windes zu machen.

## 3. Feuer

Nehmen Sie nun das Geräusch eines Feuers für diese Übung (A-D).

#### 4. Selbst ausgesuchtes Geräusch

Suchen Sie sich selbst noch ein Geräusch und machen Sie damit die Übung A-D. Sie können dabei frei wählen, welche Art von Geräusch Sie nehmen möchten.



Machen wir einen kleinen Ausflug zu verschiedenen Materialien und den Klangvorstellungen, die wir von ihnen haben.

Gehen Sie wie folgt vor:

Stellen Sie sich das Instrument, welches Sie spielen, in einem anderen Material vor.

Benutzen Sie Materialien wie:  
Holz, Metall, Glas, Stein und Plastik.

Wie klingt das Instrument nun Ihrer Meinung nach?

Wie fühlen Sie sich in Bezug zum jeweiligen Material?

Nehmen Sie alle Instrumente, die Ihnen einfallen, und ändern Sie auch hier die Materialien.

Interessant ist auch, sich ganze Ensembles mit solchen Instrumenten vorzustellen.

Diese Übungen haben uns gezeigt, dass wir einen Klang situationsintegriert hören und auch Materialien Klänge zuordnen.

Da Musik meist subtiler auf uns wirkt und sich die für uns passenden Situationen nicht einfach finden lassen, benötigen wir im Musikspiel Zeit, in uns zu schauen, welcher Parameter des Vorgestellten noch nicht passt beziehungsweise schon sehr gut passt.

Die Denkstruktur ist neu, weshalb am Anfang häufig das Problem auftaucht, beim Musikspiel sich nichts vorstellen zu können.

Dem kann man zum Teil dahingehend begegnen, dass man sich etwas vorstellt, was überhaupt nicht zur Musik passt.

Manchmal zeigt sich auch, dass gerade diese absolute Diskrepanz zwischen passend und unpassend das Wesentliche der Situation hervorhebt.



Machen wir eine Übung mit einer Musik, welche Sie wahrscheinlich alle kennen:

Das Eingangsthema aus Mozarts kleiner  
Nachtmusik.

Ich möchte Ihnen hierzu mein subjektives Empfinden einer nicht passenden Situation geben:

Ein Beerdigungszug.

Suchen Sie sich selbst ein paar unpassende Situationen zu dieser Musik, vielleicht stoßen Sie dann auch auf Ihre ganz eigene, subjektiv passende Situation.

Da wir im Moment mit Vorstellungen arbeiten, achten Sie einmal darauf, wie das Thema, je nach Vorstellung, verschieden gespielt wird.

Ändern Sie die Spielparameter und schauen Sie, in wieweit das Stück, so gespielt, noch zur vorgestellten Situation passt.

Ändern Sie auch einmal die Instrumente und sehen Sie, welchen Einfluss dies auf die vorgestellte Situation hat.

Wiederum können wir erkennen, dass jeder Parameter wichtig ist, und sich immer die ganze Situation und deren Grundstimmung verändert, sobald ein Parameter verändert wird.



Drehen wir die Sache um und geben uns einmal eine Situation, die als Grundlage zur Suche nach der passenden Musik dient.

Je nachdem können Sie diese Übungen auch real machen, also nicht nur in der Vorstellung.

Die Aufgabe ist jeweils, sich eine passende Musik beziehungsweise eine passende Art von Musik zur Situation vorzustellen.

Nutzen Sie wieder unsere ersten neun Punkte der 10-Punkte Liste.

Achten Sie bitte auch auf das Tempo, die Lautstärke, und was die jeweilige Musik in Ihnen bewirkt.

Lassen Sie sich dafür wieder viel Zeit!



1. Sie liegen ruhig, entspannt und fühlen sich wohl.
2. Sie ärgern sich über eine Sache beziehungsweise eine Situation.
3. Sie kommen in eine alte leere Kirche.
4. Sie sind Teil inmitten einer Menge Menschen.



☺ Im echten Leben ☺

Egal wo Sie sind, hören Sie einmal  
genauer hin.

Viele Geräusche haben verschiedene Nuancen. So ist das Geräusch des Windes in einem Wald nie wirklich gleich.

In uns haben wir einen Prototyp von Geräusch, der bestätigt wird.

Gibt es keinen Grund, diesem Geräusch speziell zu lauschen, nehmen wir es wohl zur Kenntnis, berauben uns aber der vielen verschiedenen Nuancen.

In gleicher Weise verhält es sich auch mit der Musik, mit dem Unterschied, dass wir es mit einer erlernten Materie zu tun haben.

Dies hat zur Folge, dass wir eine Wertung vornehmen, ohne die Freiheit zu besitzen, aus den Klängen wählen zu können.

☺ Zum Glück ist es so, dass wir das Gelernte nicht durch eine Öffnung zu Anderem oder Neuem vergessen oder verlernen. ☺

# Bewegungsveränderung je nach Gedanken und Gefühlszustand

Wir bewegen uns bei diesem Thema in einem Bereich, der sehr bekannt ist und in vielerlei Weise und verschiedenen Methoden angewandt wird.

Zumeist geht es darum, über Körpertraining und Übungen sowohl den Körper als auch den Geist in Einklang zu bringen.

Wir wollen herauszufinden, wie wir geistig unsere Haltung so verändern können, dass sich auch die körperliche Bewegung dementsprechend ändert.

Dabei gibt es sehr wohl eine Wechselwirkung der Körperversfassung zum Denken und umgekehrt.

Fangen wir mit einem kleinen Experiment an, welches vielleicht so eindeutig ist, dass Sie es sich nur geistig vorstellen müssen.

Nehmen Sie einen Stift und ein Blatt Papier und malen Sie zwei Striche.

Den ersten Strich mit der innerlichen Verfassung, ruhig und ausgeglichen zu sein.

Den zweiten Strich, indem Sie sich innerlich wütend und außer Atem fühlen.

Nehmen Sie sich Zeit, bis Sie das Gefühl haben, den jeweiligen Gefühlszustand erreicht zu haben.

Als Resultat werden Sie zwei verschieden aussehende Striche haben.

In der Musik haben wir es mit viel feineren Gefühlsmustern zu tun, wobei auch die Bewegungen feinmotorischer sind, und damit ein kleiner Unterschied schon eine große Wirkung erzielt.

Beobachten wir zuerst, wie sich unser inneres Gefühl verhält, wenn wir uns gewisse Körperzustände vorstellen.

Machen Sie diese Übungen ohne Instrument und wiederholen Sie diese dann am Instrument.

Es ist wichtig, die Übungen zuerst ohne Instrument zu machen, damit sich durch Ihre Vorstellungskraft

die Verknüpfung

"normales" Leben - Musikspiel

voll entfalten kann.

Günstig für das Nachspüren der Einflüsse des Denkens auf den Körper ist, wenn Sie während der Übungen gehen.

Wählen Sie sich ein einfaches, kurzes Stück mit nur einer Stimmung, damit Sie sich ganz auf die Übung konzentrieren können.

Gehen Sie das Stück jeweils mit dem Erspüren der gegebenen Begriffe durch.



## Eigenschaften

1. Sie sind viel schwerer beziehungsweise leichter.
2. Einmal sind Sie ganz klein, einmal ganz groß.
  - Wie ist nun der Blickwinkel auf Ihre Umwelt?
  - Wie sehen Ihre Hände aus?
3. Fühlen Sie sich, als wären Sie sehr jung, oder als wären Sie sehr alt.

## Ausdrucksparameter

1. Sie sind der schüchternste beziehungsweise der selbstsicherste Mensch.
2. Sie fühlen sich schwach und kränzlich beziehungsweise stark und energiegeladen.
3. Es ist Ihnen sehr kalt beziehungsweise sehr warm.



## Parameter mit nur einer Richtung

1. Stellen Sie sich vor, Sie wären keine Frau, sondern ein Mann beziehungsweise umgekehrt.
2. Sie fühlen sich, als hätten Sie Zahnschmerzen.

Machen Sie nun alle Übungen mit Ihrem Instrument durch.

Die durch das Gefühl herbeigeführten Veränderungen der Bewegungen beim Musikspiel werden in einen Musikausdruck gewandelt, der Ihnen nur dann entsprechen kann, wenn das Gefühl, welches die Veränderung der Bewegung bewirkt hat, in die Gesamtheit Ihrer Wahrnehmungsbereiche eingebettet ist.

## Gegenstände in Bewegung

Durch unsere Vorstellungskraft haben wir die Möglichkeit, uns verschiedene Materialien und Gegenstände in ihrer Bewegung vorzustellen.

Diese Fähigkeit der komplexen Vorstellung eröffnet uns beim Musikspiel die Möglichkeit, Situationen von außen zu betrachten.

Beim Musikspiel wird diese  
imaginäre Betrachtung  
zur realen Klangveränderung.

Nehmen Sie sich ein Motiv eines Volks-  
oder Kinderlieds zur Hand.

Stellen Sie sich einen Ball vor, der die folgenden Bewegungen durchläuft.

Spüren Sie nach, welchen Einfluss die Bewegung des Balls auf das Motiv hat.

1. Der Ball läuft eine schräge Fläche hinunter.
2. Der Ball läuft hinunter, wieder hinauf und bleibt dort stehen.
3. Der Ball läuft hinunter, hinauf und wieder hinunter.
4. Der Ball läuft über eine wellige Fläche.

## „sich Hineinversetzen“

Eine weitere Stärke des Menschen  
liegt darin,  
sich in Anderes  
hineinversetzen zu können.

Natürlich ist das nur eine Projektion unserer eigenen Vorstellungen, nachdem es aber auch nur um uns selbst geht, stört es uns keineswegs.



Es werden Ihnen jeweils die Begriffe genannt, mit einem kleinen Zusatz, auf den Sie einmal besonders achten sollten.

Gehen Sie bei jeder Aufgabe die ganze  
10-Punkte Liste durch.



## Tiere

### Adler

Wir denken beim Adler leicht an das,  
was er sieht. Achten Sie hier einmal  
auf das, was er wohl hört.

### Schaf

Wie sieht man wohl als Schaf und  
wie ist es mit der Fragestellung  
„allein sein oder nicht?“

### Fisch

Stellen Sie sich vor, es trägt Sie die  
gleiche Materie, die Sie auch  
einatmen.

In welcher Tageszeit und Jahreszeit  
befinden Sie sich als Fisch?



## Pflanzen

Gehen wir über zu den Pflanzen.

Um uns in sie hineinversetzen zu können,  
müssen wir den Pflanzen unsere menschlichen Fähigkeiten geben, damit Sie sehen, hören und riechen können.

Dazu können sie auch noch denken wie wir!

Geranie

Achten Sie darauf, wo Sie sich als  
Geranie befinden (innen, außen,  
Topf, Balkonkasten, Freiland und so  
weiter).

Gänseblümchen

Was rieche ich wohl als  
Gänseblümchen?

Baum

Was fällt mir als Baum am  
meisten auf?

## Materialien

Die dritte Gruppe scheint uns am Weitesten entfernt zu sein, da es sich nicht um Lebewesen handelt.

Trotzdem wird gerade hier der Vergleich zum Mensch gezogen, dessen Gesicht zum Beispiel ganz versteinert aussehen kann.

### Stein

In welcher geistigen Verfassung befinden Sie sich als Stein?

### Leere Aluminium-Dose

Wie fühlt sich das körperlich an und wie verhält es sich mit der Vergangenheit und der Zukunft?

### Kunststoff

Hier ist extra keine Spezialisierung vorgenommen worden.

Was fällt Ihnen bei diesem Wort als erstes ein?

Machen Sie damit die 10-Punkte Liste durch und achten Sie speziell darauf, was Ihnen für weitere Assoziationen kommen.

# Rhythmus und Kontrast

Eine weitere Komponente im Zusammenhang mit dem Körpergefühl ist der Rhythmus und das ihm zu Grunde liegende Tempo.

Rhythmus ist eine Variante vom Kontrast, da er in der Musik die zeitliche Abfolge der Noten und Pausen darstellt.

Der Rhythmus ist praktisch die einzige Sache, die wir aus der Musik herausnehmen können. Es bedarf lediglich eines Geräusches, um einen Rhythmus zu erzeugen.

Ein einmaliges Auftreten genügt bereits, weil es den zeitlichen Kontrast des

„Nicht-Da-Seins“, des  
    „Da-Seins“ und des wieder  
        „Nicht-Da-Seins“ erfüllt.

Klang- oder Tonhöhenveränderungen sind immer mit einem Rhythmus kombiniert, da sie zeitlich auftreten.

Rhythmus ist der Bereich in der Musik, der uns körperlich anspricht.

Ich möchte hierbei an das Tanzen erinnern, das ohne klare Rhythmen kaum möglich wäre.

Rhythmus ist die Grundlage der Bewegung, insbesondere der körperlichen.

Rhythmus erweckt viele Assoziationen, die mit „Tun“ verbunden sind.

Rhythmus entsteht in unserem Körper durch Muskeln und zeitliche Abläufe.

Als zeitliche Abläufe möchte ich einmal die Kontraste „Wach-Sein - Schlafen“ und Bedürfnisse haben wie „Hunger - nicht Hunger“ oder „auf die Toilette müssen - nicht auf die Toilette müssen“ erwähnen.

Sie kennen selbst die Probleme die wir haben, wenn einer dieser Rhythmen durcheinander kommt.

Die körperlichen Rhythmen, durch die Muskeln herbeigeführt, können wir mehr oder weniger in nicht beeinflussbare und beeinflussbare Rhythmen unterteilen.

Kaum beeinflussbare Rhythmen sind zum Beispiel Herzschlag, Atmen, Augenliederbewegung.



Mehr beeinflussbare Rhythmen sind zum Beispiel Gehen, Kauen, in verschiedene Richtungen schauen.

Sie können meinen Beispielen schnell entnehmen, dass die kaum beeinflussbaren Rhythmen wesentlich lebenswichtiger sind als die Beeinflussbaren.

Beim Hören einer Musik spricht uns der Rhythmus, durch das Rhythmusgegenstück in uns, direkt in unserem Innersten an.

Angenehmer Rhythmus gibt uns Geborgenheit, wir können uns regelrecht fallen lassen.

Bedrohlicher Rhythmus kann uns in große Angst stürzen.

Dabei spielt die Geschwindigkeit eine große Rolle.

Ist der Rhythmus langsamer als der Herzschlag, kann er beruhigend wirken.

Ist der Rhythmus schneller als der Herzschlag, oder sogar etwas mehr als doppelt so schnell wie bei der Techno-Musik, so wer-

den wir animiert bis unter inneren Stress gesetzt.

Hören wir einen Rhythmus, so erinnern wir uns unweigerlich an die damit verknüpften Situationen und Erfahrungen, so tief, dass wir kaum Einfluss auf unsere Reaktion nehmen können und uns manchmal schwer tun, die passende Erinnerung wieder ins Bewusstsein zu rufen.

Hier können uns unsere Assoziationen weiterhelfen.

Sie kommen uns meist spontan und wir müssen nicht lange nach unseren „echten“ Erinnerungen suchen, um an unser Gefühl zu kommen.



# Ihr Ziel & Wollen, Versuchen und Finden

Überlegen Sie sich einmal, was Sie

alles wollen,  
gerne wollen,  
unbedingt wollen.

Alle diese Wortkombinationen bedeuten wohl Verschiedenes, bringen aber alle einen Wunsch zum Ausdruck dessen Realisation in der Zukunft liegt und eine gewisse Unzufriedenheit im Jetzt mit sich bringt.

Auf die Musik übertragen bedeutet dies:

Um eine Erfüllung des Wunsches zu erreichen, bedarf es einer Zielgerichteten Aktivität, kombiniert mit einer gewissen Strenge, die das mehrmalige Wiederholen und Korrigieren beinhaltet, um das angestrebte Ziel zu erreichen.

Das Ziel haben wir im Fall der Zielgerichteten Aktivität definiert und versuchen, es auch so wie wir es definiert haben, zu erreichen.

Um die Technik, die es bedarf, ein Instrument zu spielen, zu erlangen, ist diese Vorgehensweise zu großen Teilen unerlässlich.

Da es bei unserer Arbeit um die Musik und deren Aussage geht, schauen wir, welchen Nachteil diese Vorgehensweise für uns hat.

Dies sind in erster Linie die genaue Definition des Zieles und die Unzufriedenheit im Jetzt.

Schauen wir nach dem, was die Musik in uns auslöst, so wissen wir nicht wohin uns das führt.

Nehmen wir alle Parameter hinzu, die beim mehrmaligen Spiel nie gleich sind, können wir nur noch "das eins sein mit der Musik, die wir spielen" als Ziel definieren.

Wie dieses Ziel sein wird, können wir nicht wissen, da es im „Jetzt“ stattfinden wird, und wir nicht wissen können, welchen Einflüssen und Erfahrungen das „Jetzt“ in der Zukunft unterliegen wird.

Wir müssen eine neue Vorgehensweise  
finden!

Am Anfang fühlen wir uns bei einem Wechsel unserer Vorgehensweise nicht sicher in uns.

Wir kreieren uns die Möglichkeit von Versuchen.

Dabei sollten wir sehr vorsichtig sein, da ein Versuch häufig mit der negativen Voreinstellung des „Nicht-Funktionierens“ verbunden ist, was unsere Unzufriedenheit im Jetzt unterstützt.

Diese Sichtweise widerspricht unserem Ziel, mit der Musik eins zu werden insofern, dass wir die Parameter, die uns der Musik näher bringen, zumindest am Anfang, nicht kennen.

Stellen wir uns mental um und sehen wir  
jegliches Resultat auf der Basis eines  
Puzzle-Teils, das uns Neues aufzeigt!

Da wir als Mensch für eine Definition immer einen Gegenpol benötigen, kann eine Erfahrung, die wir als unpassend einstufen, uns für das, was wir in diesem Moment als passend einstufen, sehr behilflich sein.

Zudem besteht die Möglichkeit, dass gerade eben jenes, in diesem Fall, unpassende Resultat, sich an anderer Stelle als passend erweist.

Jedes Musikspiel regt etwas in uns an und verrät uns etwas über uns, auch wenn diese Definition oft nicht einfach ist.

Dies bedeutet, dass wir eine Phase der Unstabilität bewusst in Kauf nehmen müssen, da uns eine Definition des Neuen noch fehlt.

Wie sollen wir sonst Neues über  
uns erfahren?

Sobald wir dieses Neue definieren  
können und integriert haben,  
haben wir wieder Bekanntes erreicht,  
erkunden also nichts Neues mehr.

Haben wir Neues erfahren, so hat sich unser Wahrnehmungshorizont erweitert und ist wiederum bereit, Neues zu erkunden.

Eine Übung um zu zeigen, welchen Einfluss die Art des Denkens auf die Wahrnehmung hat:

A: Stellen Sie sich ein Ihnen bekanntes, kurzes Musikstück vor, mit nur einer Stimmung.

Nehmen Sie ein Stück, welches Sie technisch gut spielen können und welches Sie schon beherrschen.

In Ihrer Vorstellung spielen Sie nun das Stück mit der absoluten Perfektion und schauen, auf was Sie dabei achten.

B: Spielen Sie nun das Stück wieder in Ihrem Geist und denken Sie dabei an das Element Wasser.

Achten Sie darauf, wie "Ihr Wasser" ist und was sich im Musikausdruck und Zusammenhang verändert.

C: Wiederholen Sie nun die Übungen A und B mit realem Musikspiel.

Sie können diese Übung mehrmals machen und sowohl in der Vorstellungsversion, als auch in der realen Version verschiedene Elemente (wie zum Beispiel Feuer) verwenden.

D: Beenden Sie die Übung mit einem realen Durchgang, bei dem Sie Ihre Gedanken freien Lauf lassen.

Machen Sie dies unter der Beobachtung, welchen Einfluss die verschiedenen Gedanken auf Ihr Musikspiel haben.

Sie verändern Ihr Spiel, bekommen neue Eindrücke und gewinnen neue Erfahrungen.

Sie befinden sich bereits auf der Suche nach der Musik hinter den Noten, der Aussage der Musik, die Ihnen ganz individuell entspricht.

Sie erreichen etwas, von dem Sie bisher nichts wussten und was nicht als Ziel definiert war.



## Individualismus & was ist richtig und was ist falsch?

In wie weit gibt es eine Trennung zwischen  
Objektiv und Subjektiv?

Nehmen wir das Gesetz, dass ein Stein im  
Wasser untergeht, sei er nun klein oder  
groß, dunkel oder hell.

Beim Lesen dieses Satzes werden Sie sich  
"Ihren Stein" vorgestellt haben.

Diese Vorstellung ist Ihre ganz eigene Vor-  
stellung des Steins, also subjektiv.

Vielleicht haben Sie auch gedacht: Ja, diese  
Regel kenne ich. Man kann sie umgehen, in-  
dem man einen flachen Stein flach auf das  
Wasser wirft, so dass er einige Male springt,  
bevor er untergeht, und diesem Gesetz so-  
lange trotzt.

Aus der objektiven Regel ist nun ein  
geistiges Spiel geworden.

Verhält es sich nicht ebenso mit dem  
Musikspiel?

Dort haben wir auch absolute Regeln, wie die Notenlängen und Höhen, sowie ganz allgemein die Notenschrift.

Gehen wir vor wie beim Beispiel mit dem Stein und dem Wasser, so wird schnell klar, dass unser Musikspiel etwas in uns entspricht und entsprechen muss, was durch die strengen Regeln der Notation nur stimuliert wird.

Richtig oder Falsch?

Das Wortpaar in der Überschrift, richtig oder falsch, ist nicht immer das jeweilige Gegenteil des Anderen.

Der Bereich, auf den dies zutrifft, sind die Notenhöhen.

Steht das Wort „falsch“  
im Bezug zum Fehler?

Sehen wir einmal den Fehler als  
das Fehlen der richtigen Note an.

Welchen Einfluss diese Sichtweise auf die Musik hat wollen wir mit einer Übung am Instrument herausfinden.

Nehmen Sie sich ein kurzes, für Ihr technisches Niveau viel zu einfaches Stück.

Spiele Sie das Stück mehrmals und benutzen Sie dabei immer andere Vorzeichen (bei C-Dur zum Beispiel zwei Kreuze, ein B oder Fis und Gis).

Wie ist es Ihnen ergangen?

Gab es keine Musik mehr,  
waren es nur noch Geräusche?

Sicher nicht.

Anders sieht es natürlich mit Fehlern aus, die uns das Stück nicht mehr spielen lassen, da wir in jenem Moment den Fehler aus zum Beispiel noch nicht gelerntem Notenmaterial oder fehlender Technik machen.

Beim Rhythmus wird die Sache etwas  
schwieriger.

Hier gibt es wiederum die genaue Vorgabe der Notenschrift, wobei der Rhythmus beim Spiel oft sehr stark verändert wird, denken Sie nur an die Tempoänderungen der Romantik.

Zum Rhythmus wollen wir dieselbe Übung  
wie eben zur Notenhöhe machen.

Nehmen Sie wieder ihr Stück und ändern  
Sie den Takt oder kehren Sie die Rhythmen  
um.

Es verhält sich wie bei einem Haus.

Tragende Wände und  
nicht tragende Wände.

Durch die Rhythmusveränderung wird man  
in besonderem Maße auf diese Konstellation  
zwischen Tragend und nicht tragend in der  
Musik aufmerksam gemacht.

Wie sieht es mit der Dynamik aus?

Hier haben wir keine präzise Vorgaben wie  
zum Beispiel Dezibel.

Die Angaben sind immer relativ zum  
Instrument, Werk und Raum.

Machen Sie nun wiederum die gleiche Übung und ändern Sie die Dynamik, wie laut zu leise und so weiter.



Wiederholen Sie die drei Übungen und gehen Sie jeweils unsere 10-Punkte Liste durch, um klar zu stellen, was Sie bei einer absichtlichen Veränderung des Musikstücks wahrnehmen.



Die Übungen haben uns gezeigt, dass man sehr wohl unterscheiden muss, in welchem Rahmen etwas falsch ist und wo das Falsche lediglich eine Veränderung darstellt.





Richtig zu spielen bedeutet eine Richtung zu verfolgen.

Dies ist in unserem Fall so weit wie möglich, eins zu sein, mit der Musik, die wir spielen.

Nehmen wir unsere Erkenntnisse zusammen, so müssen wir zugeben, dass es keine allgemein gültige Interpretation und Spielweise geben kann.

Je nachdem, wer wir sind und wo wir uns befinden, sowohl äußerlich als auch innerlich, wird dies die Spielweise, also auch unsere Interpretation, verändern.



# Schwingung

Lassen Sie uns nochmals zu  
Grunddefinitionen zurückkommen  
und uns Gedanken über den Begriff  
Schwingung machen.

Musik ist Klang.

Wir möchten mit der Musik  
im Einklang sein.

Klang ist Schwingung.  
Musik ist im Einklang mit der Schwingung.

Schwingung ist Kontrast.  
Somit ist auch Musik Kontrast.

Können wir mit der Musik, die Kontrast ist,  
im Einklang sein?

Um Eins zu sein, benötigen wir eine kontrastierende Sichtweise.

Eine Münze kann nur mit ihrer Vorder- und Rückseite sein. Selbst wenn wir die Rückseite nicht sehen, wissen wir, dass es sie gibt.

Unser Dasein ist so bestimmt, dass wir um etwas zu verstehen oder wahrnehmen zu können, immer zwei Seiten benötigen.

Dies fängt schon mit dem Kontrast,  
„unser Körper“, Außenwelt an.

Von diesem Standpunkt aus kann die Musik, die wir hören, nie die Musik sein, die im Einklang ist.

Schon die Schallwellen haben Kontraste.

Die hörbare Musik ist lediglich der Träger und Übermittler des Einklangs.

Den Einklang selbst müssen wir in uns finden.

Die Musik, die wir hören muss transformiert werden in ein Stück Geheimnis unseres Daseins.



Es geht nicht darum, das was wir hören zu beurteilen, sondern einen Teil unseres Innersten damit in Einklang zu bringen.

Musik von außen kann dazu  
nur stimulieren.

Um mit Hilfe der „hörbaren“ Musik in Einklang zu kommen, müssen wir manche Hürden überwinden. Manche Gefühle und Bedürfnisse können oder wollen wir nicht zulassen, oder haben Angst diese der Außenwelt zu zeigen. Manchmal lässt es auch die momentane Situation nicht zu.

Meistens fehlt uns aber die Akzeptanz des jeweiligen Gefühls als Teil unseres Ichs oder der Zugang zu diesem Gefühl.

Um eine Verbindung zu unseren Gefühlen herstellen zu können, hilft uns beim Musikspiel die Assoziation und deren bewusste Vorstellung.

Sie stellt das jeweilige Gefühl in einen Kontext des Erlebten und ist uns ein hilfreiches Werkzeug.

Schwingungen in Form von Schallwellen, wie wir sie in der hörbaren Musik haben, finden Resonanzen in unserem Körper.

Diese Resonanzen können sehr stark auf uns einwirken.

### Drei Beispiele:

Ist der Schall zu stark, so können unsere Ohren Schaden nehmen.

Nierensteine werden mit Schallwellen zertrümmert.

Leise Reize wie das Geräusch einer Stechmücke, können uns zur „Weißglut“ bringen.

Wir nehmen die Schallwellen nicht nur mit dem Ohr wahr.

Bei sehr tiefen Tönen, die wir kaum oder gar nicht mehr mit dem Ohr wahrnehmen können, stellen wir trotzdem ein Gefühl in der Bauchgegend fest.

Unser Körper ist ein guter Resonanzkörper, insbesondere die Knochen.

Machen Sie dazu drei kleine Übungen:

Halten Sie sich die Ohren zu und ...

1. Atmen Sie ein und aus.
2. Summen Sie auf „mmm“.
3. Sprechen Sie „HALLO“.

Sie hören etwas, obwohl von außen keine Schallwellen zum Ohr kommen können. Es sind lediglich die inneren Resonanzen, die dies ermöglichen.

Sie hören den Ton von innen obwohl sie die Schwingung von außen her nicht wahrnehmen können.



## Wir und der Raum

Wenn wir Musik spielen, so gibt es viele Faktoren, außerhalb von uns, welche die Musik und unser Musikspiel beeinflussen.

Unsere Vorstellungskraft hilft uns, verschiedene Positionen einzunehmen, um diese Faktoren von anderen Blickwinkeln aus zu betrachten.

Das Meer beinhaltet das Wasser und nimmt alles, was darin schwimmt auf.

Wir haben die Wellen, die ohne das Wasser nicht existieren können.

Stellen Sie sich vor, Sie schwimmen im Meer, so bekommen Sie das Wasser und die Wellen hautnah mit.

Allerdings fehlt Ihnen der Überblick, da Sie „mitten drin“ sind.

Manche Größenordnungen sind verschoben, so sehen Sie für Jemanden, der sich weit weg am Strand aufhält, nur noch wie ein kleiner Punkt aus, obwohl Sie ja immer noch gleich groß sind.

In der Musik ist es so, dass Sie mit dem, was Sie tun und sind, das Meer verkörpern. In Ihnen „schwimmen“ alle Ausdrucksmöglichkeiten der Musik und alle Ihre Emotionen.

Das Musikspiel entspricht den Wellen, also dem wahrnehmbaren Bereich.

Allerdings hat das, was Sie hören bereits eine Distanz zurückgelegt, direkt vom Instrument, oder über die Reflexionen des Raums, zurück zu Ihnen.

Sie befinden sich also beim Hören in übertragener Weise am Strand, da zwischen dem Musikspiel und dem Hören des Gespielten auch eine entsprechende Distanz besteht.

Und doch ist es von daher anders, da Sie nur das Ergebnis dieser Distanz erleben, sich aber immer noch an derselben Stelle befinden.

Der Raum trägt zudem dazu bei, wie der Klang wieder bei Ihnen ankommt, so wie „das am Strand sein“ die Größenordnung verändert.

Wir stehen in permanenter Interaktion zwischen dem, was wir tun (Musikspiel) und dem, was wir in veränderter Form über das Hören wahrnehmen.

Wieder auf das Meer übertragen:

Es darstellen und mitten drin sein (alle Ausdrucksmöglichkeiten der Musik und alle Ihre Emotionen) und seine Wellen wiedergeben (Musikspiel) mit der Wahrnehmung (hören) wie es sich am Strand darstellt.

Machen Sie für diese Wahrnehmung des Hörens die folgenden Übungen.

Die erste Übung können Sie nur machen, wenn Sie ein bewegliches Instrument spielen.

Nehmen Sie sich ein einfaches kurzes Stück und spielen Sie es an mehreren verschiedenen Stellen im Raum.

Hören Sie sich die genauen Unterschiede des Klangs an, der zu Ihren Ohren zurückkommt.

Versuchen Sie zu jedem neuen noch so ähnlichen Klang, eine Assoziation zu finden.

Die nächste Übung können wieder  
alle machen.

A: Spielen Sie das gleiche Stück mit Watte  
in den Ohren und gehen Sie die  
10-Punkte Liste durch.

B: Wiederholen Sie diese Übung noch zwei  
Mal, jeweils nur mit der Watte in einem  
Ohr und achten Sie darauf, wie Sie mit  
den Ohren verschieden hören und wie  
Sie mit nur einem Ohr den Klang räum-  
lich einordnen können.

Sie stellen fest, dass der Klang immer un-  
terschiedlich ist, was bedeutet, dass unser  
Hören einem Filter gleicht, der bei jeder  
Person etwas anders ausgeprägt ist.



C: Spielen Sie nun das Stück nochmals und  
stellen Sie sich vor, Sie würden sich von  
weitem selbst beobachten.

Machen Sie die 10-Punkte Liste durch,  
aus der Sicht des Beobachters.

# Musik mit Text

Manche Komponisten haben Texte in ihre Noten geschrieben, oder Sie sind Sänger und haben daher außer den Noten auch noch einen Text.

Durch die Texte wird das Gegebene um eine Position erweitert.

Wir müssen wieder in der gleichen Weise vorgehen, wie wir es auch mit den Noten tun.

So wie wir die Aussage der  
Musik hinter den Noten finden  
(auf einer anderen Ebene),

so verhält es sich mit dem Text  
und seiner Aussage.



Es erfolgt ebenfalls eine subjektive  
Interpretation.



### Ein Beispielsatz:

Ich habe heute Eis gegessen.

Es kommt nun darauf an, was für ein Eis Sie sich vorstellen, ob Sie selbst Eis mögen, welche Jahreszeit und so weiter.

Dieser innere Filter ermöglicht es Ihnen, dass Sie sich unter dem Satz etwas vorstellen können und er auch emotional eingeordnet wird.

Bei einem Text in der Musik versuchen wir eine Einheit zu finden, in der Aussage des Dichters, der kompositorischen Aussage des Komponisten und damit auch seiner subjektiven Interpretation des Textes, sowie Ihrem Inneren.

Sie können dem näher kommen, wenn Sie in sich schauen, was der Text und die Musik, separat betrachtet, in Ihnen entsprechen.

In einem zweiten Schritt verbinden Sie beide Entsprechungen zu einer Entsprechung.



Um die Wahrnehmung im Bezug zu Texten zu schulen, machen wir eine Übung, die jeweils in die vier folgenden Schritte unterteilt ist.

Nehmen Sie sich für die Übung beliebige Sätze aus Ihrer Umgebung, wie zum Beispiel aus einer Zeitschrift.

A: Machen Sie auf der Basis Ihrer Vorstellung vom Satzinhalt die 10-Punkte Liste durch.

B: Suchen Sie nach mindestens einer möglichst konträren Interpretation des Satzinhalts und machen Sie mit dieser Vorstellung die 10-Punkte Liste durch.

C: Nehmen Sie drei Wörter aus dem Satz und bilden Sie Wortfamilien.

Danach spüren Sie nach, welche Aussage das ursprünglich im Satz vorhandene Wort für Sie hat.

D: Lesen Sie wieder den ganzen Satz und gehen Sie wiederum die 10-Punkte Liste auf der Basis Ihrer Vorstellung des Textinhalts durch.

Schauen Sie ob und was sich gegenüber den Resultaten der 10-Punkte Liste aus Übung A ergeben hat.



## In der Musik Geschriebenes & wie es uns dienlich sein kann.

Noten ohne Wörter gibt es kaum.  
Titel, Tempo, Dynamik und vieles mehr.

Im Gegensatz zu Texten haben wir es in den  
Noten meist mit Einzelwörtern zu tun.

Je nachdem ob es sich um eine Auftrags-  
komposition handelt oder der Komponist  
frei entschied, was er komponierte, kann  
sich das zum Beispiel im Titel niederge-  
schlagen haben.

Bei Spielanleitungen haben wir es zumeist  
mit italienischen Wörtern zu tun und wis-  
sen nicht, wie genau dem Komponisten die  
Übersetzung bekannt war. Selbst wenn er  
die genaue Übersetzung kannte, so bleibt es  
eine Übersetzung, die ohne Interpretation  
nicht möglich ist.

Werden Sie zum Detektiv!



Suchen Sie nach dem, was das jeweilige Wort für Sie aussagt.

Oft handelt es sich um Wörter, die auch im außermusikalischen Leben Anwendung finden.

Versuchen Sie, diese Begriffe auch dort einmal umzusetzen.

Haben Sie zum Beispiel die Angabe  
"gehend", so gehen Sie einmal herum  
und machen Sie dabei die  
10-Punkte Liste durch.

Danach haben Sie schon eine klarere Definition, welche Aussage das Wort für Sie hat.

Sollte das Wort in einer anderen Sprache stehen, so empfiehlt es sich, in einem Wörterbuch nach der Übersetzung zu schauen.

Weitere Informationen können Sie in sich abrufen, wenn Sie das Wort in einen zeitlichen und je nachdem auch geschichtlichen Ablauf bringen.

So hat in der Barockzeit, der Begriff "schnell" eine etwas andere Aussage als in

unserer Zeit mit Überschallflugzeugen und Superrechnern.

Sie können sich diese frühere Zeit vorstellen und über diese Vorstellung wiederum die 10-Punkte Liste durchmachen.

Alles bisher Gesammelte ist unabhängig vom Musikstück. Wir wissen noch nicht, ob diese Definition in das Musikstück übertragbar ist.

Um nicht dem Versuch zu erliegen, unsere Definition in das Musikstück einzupressen, sollten wir mindestens jeweils eine zweite Definition finden.

Zum Teil werden Sie dies schon über die 10-Punkte Liste gefunden haben.

Oft kann man auch die Parameter verändern, wie zum Beispiel beim Wort "gehend" die Größe des Gehenden oder ob es Berg auf oder ab geht.



Das Ziel ist eine möglichst genaue Definition des Wortes; was es für Sie aussagt, mit der größtmöglichen Offenheit, um es in den Ausdruck des Musikstücks zu integrieren.

## Wir spielen nicht immer allein



Beginnen wir mit dem Blick auf das, was oft bei einem Gespräch abläuft.

Ihr Gegenüber sagt etwas, was in Ihnen etwas entspricht. Diese Entsprechung ist Ihre ganz individuelle Interpretation des Gehörten. Sie haben sozusagen Ihren „Stand-Punkt“, der zum Teil vom Bewussten, zum Teil vom Unbewussten definiert wird.

Auf dieser Grundlage antworten Sie Ihrem Gegenüber, der denselben Prozess der individuellen Interpretation durchläuft.

Das Ziel ist normalerweise, ein gegenseitiges „Ver-ständnis“ zu erzielen.

Sozusagen ein Raum, in dem man gemeinsam steht, auf der Grundlage des eigenen „Stand-Punkts“.

Klar wird hierbei, dass man nur einen gemeinsamen Nenner findet, aber keinesfalls gleich wird.

Der Versuch, beim Musikspiel gleich zu werden, kann genau so wenig funktionieren wie bei einem Gespräch.

Es geht um die Suche des gemeinsamen Raums, in dem wir uns wieder finden, mit unserem ganzen Individualismus.

Dies zu erreichen, bedarf viel Zeit und Aufgeschlossenheit aller beteiligten Personen.





Eine Möglichkeit, wie Sie in der Praxis vorgehen können, ist folgende:



Nehmen Sie sich Ihre Einzelstimme zur Hand und spüren Sie in sich nach, was für Bilder und Gefühle Sie an welchen Stellen im Stück haben.

Schauen Sie, ob sich dies in anderen Musikabschnitten wieder findet, oder nicht.

Notieren Sie sich alles, was Ihnen einfällt, mit der Angabe der Taktzahlen.

Dabei dürfen sich die Abschnitte auch überschneiden.

Nehmen Sie wiederum die 10-Punkte Liste für Ihre Vorstellung zur Hilfe.

Jeder beteiligte Musiker macht dies ebenso.

Üben Sie danach das Stück in gewohnter Weise.

Die Eigenarbeit und das Gespräch werden ihre Spuren hinterlassen haben.

Machen Sie nun (jeweils alleine) einen zweiten Durchgang mit Ihrer Einzelstimme,

oder der Partitur, auf der Basis aller neu gewonnenen Eindrücke und der inneren Vorstellung aller Instrumente; also der Musik, wie sie der Zuhörer hört.

Beginnen Sie danach wiederum eine Diskussion mit allen beteiligten Musikern über deren und Ihrem Denken und Empfinden.

Beim neuerlichen Zusammenspiel benutzen Sie die gewonnenen Erkenntnisse als Basis des Zusammenspiels.

Sie sollten nun einen gemeinsamen „Stand-Punkt“ erreicht haben, den Sie aber auch wieder verlassen müssen, da das Stehen auf einem Punkt keine Evolution zulässt.



Sehen wir die gewonnenen Eindrücke nicht als „Stand-Punkt“, sondern als „Start-Punkt“ auf dieser nie endenden Reise zu unserem Inneren, dem Sich-Wieder-Finden im Zusammenspiel mit anderen Musikern und der Aussage der Musik.

## Wo sind wir beim Musikspiel?

Seit Anfang des Buches haben Sie  
viele Übungen gemacht.

Dabei hat es sich meist um  
Vorstellungsübungen gehandelt.

Sie haben aktiv in Ihre Denkweise  
eingegriffen.

Dies unterscheidet die Vorstellung eindeutig vom Tagtraum, wo Sie praktisch nicht mehr „hier“ sind.

Bei den Vorstellungsübungen handeln Sie dabei direkt und aktiv vom "hier" aus.

Dies hat für uns den großen Vorteil, dass wir die Eindrücke und Beeinflussungen des Jetzt in unsere Vorstellung und somit auch in das Musikspiel integrieren.

Solange Sie allein für sich spielen, ist es relativ einfach, die Einflüsse von außen zu integrieren, da es sich, außer bei direkten Störungen beim Musikspiel, um meist gewohnte Eindrücke handelt.

Anders sieht es beim Spiel vor anderen Menschen aus.

Es kommen neue persönliche Aspekte, wie zum Beispiel die Nervosität, sowie die äußerlichen neuen Eindrücke des Raums, eine eventuell andere Akustik, als auch die Eindrücke der anwesenden Menschen hinzu.



Diese Einflüsse können uns in unserer Vorstellungskraft sehr stören, und wir wollen drei Vorstellungsübungen machen, um uns über die Möglichkeit des aktiven Eingreifens klarer zu werden.

1. Beobachten Sie ein Geschehen (Menschen im Garten oder auf der Straße, spielende Kinder und so weiter).

Verändern Sie in Ihrer Vorstellung alle möglichen Parameter, wie das, was Sie sehen, hören, die Uhrzeit und so weiter.

Sie können hierzu die in den ersten Punkten der 10-Punkte Liste vorhandenen Parameter verwenden.

2. Beobachten Sie wieder ein Geschehen wie für die erste Übung.

Versetzen Sie sich nun geistig, wie ein Phantom, inmitten des Geschehens.

Achten Sie darauf, wie sich die Wahrnehmungsparameter unserer 10-Punkte Liste verändern.

3. Kombinieren Sie nun beide Übungen.

Versetzen Sie sich wie in Übung zwei in das Geschehen und spielen Sie damit, nach und nach verschiedene Parameter wie in Übung eins zu verändern.

Versuchen Sie dabei, immer wieder aufmerksam zu sein, dass Sie sich real noch an gleicher Stelle befinden, Sie dies aber keineswegs in Ihrer Vorstellung behindert.

Wenn Sie das gleichzeitige Dasein Ihrer aktiven Vorstellung und Ihrem realen Dasein herstellen können, wird Ihr Handlungsspielraum auch unter erschwerten Bedingungen erhalten bleiben.

# Die Integrative Musikwahrnehmung nach Gregor Peters-Rey® in der Praxis und der elfte Punkt.

Die Integrative Musikwahrnehmung nach  
Gregor Peters-Rey® ist ein Werkzeug.

Was die Integrative Musikwahrnehmung  
nach Gregor Peters-Rey® keinesfalls ist,  
ist eine Therapie.

Sollten Sie Schwierigkeiten haben, mit Gefühlen und Gedanken, die durch die Arbeit der Integrativen Musikwahrnehmung nach Gregor Peters-Rey® hervorgetreten sind oder haben Sie ein Interesse daran, mehr über sich zu erfahren, so nehmen Sie bitte die Hilfe eines Therapeuten in Anspruch.

So wenig die Noten die Musik sind, so wenig ist es die Integrative Musikwahrnehmung nach Gregor Peters-Rey®.

Bevor wir zum elften Punkt kommen, eine Kurzdefinition der Integrativen Musikwahrnehmung nach Gregor Peters-Rey® beziehungsweise der idealen Musikausübung.

Der Musiker spielt ein Stück, das in seiner Spielweise den entsprechenden Gefühlszustand des Musikers in Bezug zum Musikstück wiedergibt.

In seiner Reinheit ist es so, dass es keinen Unterschied gibt zwischen dem, was im Musiker abläuft und dem, was er spielt.

Die im Buch vorhandenen Übungen sind meist darauf basierend, dass wir uns auf jeweils nur eine Sache konzentrieren, um uns über sie Klarheit zu verschaffen.

So trennen wir auch in unserer 10-Punkte Liste die Sinne.

Beim "echten" Musikspiel, also nicht beim Üben, haben wir keine Zeit, uns nacheinander auf einzelne Dinge zu konzentrieren.

Wir müssen lernen, direkt zur Gesamtheit zu gelangen.

Um dies üben zu können und auch möglichst oft erreichen zu können, gibt es den elften Punkt, der über allen Punkten steht und den ich den "In der Einheit-sein"-Punkt nenne.

### "In der Einheit-sein"-Punkt

Eigentlich ist es ganz einfach und doch oft fast unmöglich.

Erkennen Sie bei allem Ihren inneren Zustand!

Vereinigen Sie alle Punkte der 10-Punkte Liste in Ihnen zu einem Bild.

Versuchen Sie sich dieses Bild bewusst zu merken, so dass Sie sich es immer wieder abrufen und der jeweils neuen Situation anpassen können.

So wie es beim Fotoapparat ist, so benötigen Sie hierzu auch nur sehr kurz Zeit.

Schließen Sie für einen Moment die Augen, um die Situation mit allen Wahrnehmungsparametern in Ihr Inneres zu fotografieren.

Nehmen Sie dabei das als Anhaltspunkt, was Ihnen beim Augenschließen auffällt.



Reflektieren Sie im Nachhinein die aufgenommenen Eindrücke.

Auch wenn Sie im Moment des „Fotografierens“ nur eine Sache bewusst aufgenommen haben, so werden Sie doch feststellen, dass sich alle Parameter der Wahrnehmung in Ihnen verankert haben.

Um diese Vorgehensweise zu intensivieren, wiederholen Sie am besten alle Übungen, in denen die 10-Punkte Liste vorkommt noch einmal nur mit dem "In der Einheit-sein"-Punkt, wie eben beschrieben.

Sie erkennen die 10-Punkte-Übungen an den zwei Händen 🖐️🖐️.



Wenn Sie den Moment erreicht haben, in dem Sie Eins sind mit sich und der Musik, die Sie spielen, haben Sie eine Erfahrung gemacht, auf deren Grundlage Sie aufbauen können und die in einem Moment den ganzen Nutzen der Integrativen Musikwahrnehmung nach Gregor Peters-Rey® wiedergibt.





[www. integrative-musikwahrnehmung.net](http://www.integrative-musikwahrnehmung.net)  
[peters@integrative-musikwahrnehmung.net](mailto:peters@integrative-musikwahrnehmung.net)